

令和7年度 11月学校給食献立予定表

三重大学教育学部附属中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
4 火	ごはん		米		565 kcal
	鶏肉の赤ワインソースがけ	鶏肉	オリーブ油, 三温糖	にんにく, 玉ねぎ, ぶどうジュース	28.1 g
	キャベツの千草和え		ごま	キャベツ, にんじん, コーン	22.8 g
	豆腐と大根のみそ汁	豆腐		大根, 葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
5 水	ガバオライス	豚肉, 鶏肉	米, 三温糖, 炒め油, ごま油, 片栗粉	玉ねぎ, にんじん, 青ピーマン, 赤ピーマン, にんにく, しょうが	666 kcal
	ミルクスープ	鶏肉, 牛乳	米粉	しめじ, 玉ねぎ, にんじん, 白菜, にんにく	27.6 g
	牛乳	牛乳			22.0 g
6 木	ごはん		米		543 kcal
	竹輪のかば揚げ	焼き竹輪	片栗粉, 揚げ油, ごま, 三温糖		20.9 g
	ひじきとじゃがいもの煮もの	油揚げ, ひじき	じゃがいも, 三温糖, 炒め油	にんじん, 枝豆	15.2 g
	わかめのすまし汁	蒸しかまぼこ, わかめ		葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
7 金	コッペパン		コッペパン		587 kcal
	根菜ドライカレー	合い挽き肉	バター	玉ねぎ, ごぼう, れんこん, にんじん, セロリ, りんご, にんにく, しょうが	24.8 g
	こんにゃくサラダ		三温糖, ノンエッグマヨネーズ	こんにゃく, 小松菜, にんじん, コーン	26.8 g
	牛乳	牛乳			
11 火	ごはん		米		545 kcal
	すきやき煮	豚肉, 豆腐	しらたき, 焼き麩, 三温糖	にんじん, 白菜, 玉ねぎ	26.1 g
	キムチスープ	豚肉		えのきたけ, 根深ねぎ, にんじん, にら, 白菜キムチ	17.4 g
	牛乳	牛乳			
12 水	ごはん		米		583 kcal
	大根のうま煮	鶏肉	里芋, こんにゃく, 三温糖, 炒め油	大根, ごぼう, れんこん, にんじん, 枝豆	25.5 g
	春雨サラダ	ハム	緑豆はるさめ, ごま油, 三温糖	キャベツ, にんじん	12.6 g
	牛乳	牛乳			
14 金	ペンネのミートソース	合い挽き肉	ペンネパスタ, 三温糖	セロリ, にんにく, 玉ねぎ, にんじん	676 kcal
	のり酢和え	ツナ, 刻みのり		キャベツ, もやし, 小松菜, にんじん	26.5 g
	手作りカップケーキ (レモン風味)	牛乳	薄力粉, 上白糖, バター	レモン果汁, レモン果皮	27.2 g
	牛乳	牛乳			
17 月	ごはん		米		537 kcal
	里芋の肉みそがらめ	豚肉	里芋, 片栗粉, 揚げ油, 炒め油, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, にら, しょうが, にんにく	19.4 g
	のっぺい汁	竹輪		にんじん, ごぼう, こんにゃく, 葉ねぎ	17.8 g
	牛乳	牛乳			
18 火	ごはん		米		564 kcal
	鯖のみそ煮	鯖	三温糖	しょうが	29.0 g
	白菜の柚子あえ	かつお粉	三温糖	白菜, 春菊, にんじん, ゆず	20.9 g
	玉ねぎのみそ汁			大根, 玉ねぎ, 葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
25 火	ごはん		米		592 kcal
	鯖のカレー風味焼き	鯖	三温糖	しょうが, 玉ねぎ	29.0 g
	五目きんぴら	豚肉	炒め油, 三温糖, ごま油, ごま	にんじん, ごぼう, こんにゃく, 枝豆	24.9 g
	白菜のすまし汁			えのきたけ, 白菜, にんじん, 葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
26 水	しよい飯	鶏, 油揚げ	米, 三温糖, 炒め油	にんじん, こんにゃく, ごぼう, 乾しいたけ, 葉ねぎ	534 kcal
	大根のみそ汁			大根, にんじん, 白菜	31.0 g
	ごぼうサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ	ごぼう, キャベツ, にんじん, コーン	17.5 g
	牛乳	牛乳			

27 木	ごはん		米		607 kcal
	鶏唐揚げのチリソース	鶏肉	片栗粉, 薄力粉, 揚げ油, 三温糖	しょうが, 根深ねぎ	29.1 g
	チャプチェ	豚	緑豆はるさめ, ごま, 三温糖, ごま油, 炒め油	にんじん, メンマ, 枝豆, きくらげ, しょうが, にんにく	21.2 g
	中華スープ		ごま油	もやし, しめじ, チンゲンサイ	
	牛乳	牛乳			
28 金	さつまいもトースト	牛乳, 生クリーム	食パン, さつまいも, 三温糖, バター, 黒ごま		673 kcal
	ポークビーンズ	大豆, 豚肉	じゃがいも, 米油, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, セロリ	20.5 g
	みかん			みかん	33.9 g
	牛乳	牛乳			

よくかんで食べよう!



11月8日は「いい歯(11/8)の日」です。昔の人と比べて現代に生きている私たちは、かむ力が低下してきているといわれています。よくかまないと食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

かむことの効果

● 消化を助ける!



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液とよく混ざり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

● 太りにくくなる!



よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

● 歯並びをよくする!



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。

● 頭のはたらきをよくする!



脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。

調味料の「さしすせそ」を知ろう!

◎ 「さしすせそ」とは?

料理に味をつけるものを調味料といいますが、「さしすせそ」は、5つの基本的な調味料を覚えやすくした言葉です。

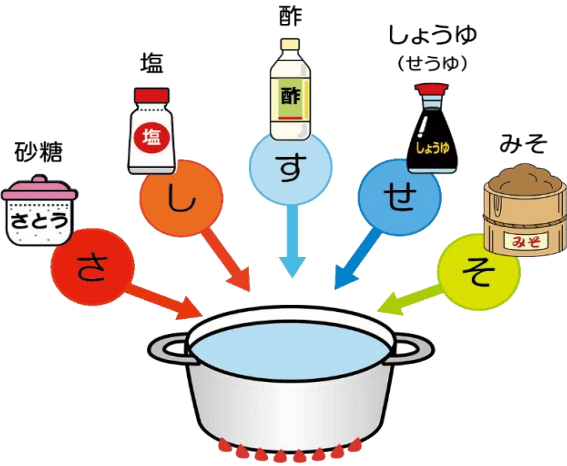
さ=砂糖 (さとう)

し=塩 (しお)

す=酢 (す)

せ=しょうゆ (古い呼び方で「せうゆ」)

そ=みそ



これは、昔から、煮物などに味つけをするときの順番も表しています。食材にしみこみやすい塩よりも、しみこみにくい砂糖を先に入れる。味が飛びやすい酢は後から入れる。香りや風味を生かすためのしょうゆやみそは最後に加えるという、昔の人の知恵です。